

## あまきこども園 献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐の味噌汁 オレンジ	ごはん 魚の照り焼き おひたし えのきのすまし汁	ごはん 豆腐の炒め煮 はりはり和え フルーツ	豚丼 酢の物 オレンジ	ごはん 中華風ローストチキン 付け合わせ チンゲン菜のスープ	みそラーメン チャーシューサラダ バナナ
	牛乳 麩のラスク	牛乳 プレーンクッキー	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ツナサンド	麦茶 フライドポテト	牛乳 お菓子
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	ごはん ちくわの磯辺揚げ にしきとえ えのきの味噌汁	たけのごはん ごまあえ 麩のすまし汁	チキンカレー ハワイアンサラダ フルーツ	ふりかけごはん 魚の味噌焼き あえもの たまねぎのすまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ 白菜スープ	肉うどん おかか和え バナナ
	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 ポテトもち	麦茶 オレンジゼリーとせんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ショートブレッド	麦茶 お菓子
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
	ごはん 洋風かきたま汁 ウィンナー ツナサラダ	ごはん 豆腐ナゲット 付け合わせ 大根の味噌汁	ごはん 魚のマヨ味噌焼き 付け合わせ レタススープ	パン クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	ビビンバ丼 春雨スープ フルーツ	和風ツナスパゲッティ ブロッコリーのサラダ バナナ
	牛乳 ジャムサンド	牛乳 葱焼き	牛乳 きな粉トースト	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 利休白玉	麦茶 お菓子
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
	ごはん 高野豆腐のたまごとじ ひじきのサラダ 納豆	ハヤシライス れんこんとハムのサラダ フルーツ	ごはん 魚のごま揚げ 付け合わせ 厚揚げの味噌汁	カラフル焼肉丼 バンサンスー フルーツ	パン チリコンカン キャベツサラダ フルーツ	焼きうどん 華風スープ バナナ
	牛乳 チーズクッキー	牛乳 ぶどうゼリーとせんべい	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 ラスク	麦茶 きんぴらおにぎり	牛乳 お菓子
	29 (月)	30 (火)				
	昭和の日	ごはん サンスータン ナムル フルーツ				
		牛乳 プリンとせんべい				

日付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	ごはん、豚肉の甘辛炒め、豆腐の味噌汁、オレンジ	米、ばりんこ、さとう、バター、ふ、みりん、あぶら	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、にぼし	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、青ねぎ、しょうが
2 (火)	ごはん、魚の照り焼き、おひたし、えのきのすまし汁	米、ミレービスケット、小麦粉、さとう、バター、あぶら	牛乳、さわらとうふ、ちくわ、こんぶ、わかめ	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのき
3 (水)	ごはん、豆腐の炒め煮、はりはり和え、フルーツ	米、クラッカー、黄桃、さとう、ごま油、中華味	牛乳、とうふ、ヨーグルト、豚肉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、パイン缶、みかん缶、もやし、にんじん、切干大根、しいたけ、しょうが
4 (木)	豚丼、酢の物、オレンジ	サンドイッチ用食パン、米、野菜ビスケット、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	牛乳、豚肉、とうふ、ツナ	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、糸こんにゃく、ごぼう、きくらげ、しょうが
5 (金)	ごはん、中華風ローストチキン、付け合わせ、チンゲン菜のスープ	ジャガイモ、米、あまからせんべい、さとう、中華味	牛乳、鶏肉、とうふ	キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、にんじん、しょうが、きくらげ、にんにく
6 (土)	みそラーメン、チャーシューサラダ、フルーツ(バナナ)	中華めん、ドーナツ、あまからせんべい、ばりんこ、ごま油、さとう、中華風だし	牛乳、豚肉、チャーシュー	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、にんじん、青ねぎ、きくらげ、しょうが
8 (月)	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、にしきとえ、えのきのみそ汁	米、小麦粉、さつまいも、ばりんこ、あぶら、さとう、サラダ油	牛乳、ちくわ、とうふ、にぼし、わかめ、あおのり	もやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、えのき、コーン
9 (火)	たけのこごはん、ごまあえ、麩のすまし汁	じゃがいも、米、ミレービスケット、片栗粉、さとう、す、あぶら、ふ、白ごま	牛乳、鶏肉、あぶらあげ、チーズ、こんぶ	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たけのこ、えだまめ、きくらげ、しいたけ
10 (水)	チキンカレー、ハワイアンサラダ、フルーツ	オレンジジュース、米、じゃがいも、クラッカー、あまからせんべい、さとう、カレールー、あぶら、す、ウスターソース	牛乳、鶏肉、ハム	バナナもやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン缶、アガー、ケチャップ、ほうれん草、きくらげ
11 (木)	ふりかけごはん、魚の味噌焼き、あえもの、たまねぎのすまし汁	米、野菜ビスケット、小麦粉、さとう、ブルーベリージャム、マーガリン、あぶら	牛乳、さわら、とうふ、ヨーグルト、みそ、こんぶ、わかめ、さけふりかけ	たまねぎ、もやし、キャベツ、はくさい、にんじん、青ねぎ
12 (金)	ごはん、鶏の照り焼き、付け合わせ、白菜スープ	米、あまからせんべい、小麦粉、上新粉、バター、さとう、あぶら、中華味	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ
13 (土)	肉うどん、おかか和え、バナナ	うどん、ドーナツ、あまからせんべい、ばりんこ、さとう	牛乳、牛肉、かつおぶし、こんぶ	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、はくさい、青ねぎ
15 (月)	ごはん、洋風かきたま汁、ウィンナー、ツナサラダ	食パン、米、じゃがいも、ばりんこ、いちごジャム、マーマレードジャム、さとう、す、ごま油、鶏がらスープの素	牛乳、ウィンナー、たまご、鶏肉、とうふ、ツナ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、とうもろこし、えのきたけ、きくらげ
16 (火)	ごはん、豆腐ナゲット、付け合わせ、大根の味噌汁	米、ミレービスケット、小麦粉、米粉、パン粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、白ごま	牛乳、とうふ、鶏ひき肉、みそ、あぶらあげ、にぼし	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、青ねぎ、えだまめ、きくらげ
17 (水)	ごはん、魚のマヨ味噌焼き、付け合わせ、レタススープ	食パン、米、クラッカー、さとう、マーガリン、マヨネーズ(卵不使用)、鶏がらスープの素、あぶら	牛乳、さわら、きなこ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ
18 (木)	パン、クリームシチュー、フレンチサラダ、オレンジ	じゃがいも、バターロール、米、野菜ビスケット、ホワイトルー、あぶら、ごま、す、さとう、サラダ油	牛乳、鶏肉、ハム、しらすぼし、わかめ	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、きくらげ
19 (金)	ピピン丼、春雨スープ、フルーツ	米、白玉、あまからせんべい、さとう、春雨サラダ、白ごま、ごま油、中華風だし	牛乳、合びき肉、絹豆腐、きなこ、みそ	チンゲン菜、オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しょうが
20 (土)	和風ツナスパゲッティ、ブロッコリーのサラダ、フルーツ(バナナ)	ドーナツスパゲティ、あまからせんべい、ばりんこ、サラダ油、さとう、鶏がらスープの素、ごま油	牛乳、ツナ	バナナ、たまねぎ、こまつなキャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、エリンギ、コーン
22 (月)	ごはん、高野豆腐の卵とじ、ひじきのサラダ、納豆	米、じゃがいも、ばりんこ、小麦粉、さとう、こやどとうふ、バター、あぶら	牛乳、なっとう、たまご、鶏肉、粉チーズ、ツナ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつなコーン、しいたけ、ひじき
23 (火)	ハヤシライス、れんこんとハムのサラダ、フルーツ	ぶどうジュース、米、じゃがいも、ミレービスケット、あまからせんべい、さとう、ハヤシルー、あぶら、す、ウスターソース	牛乳、豚肉、ハム	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、れんこん、キャベツ、ほうれん草、アガー、ケチャップ
24 (水)	ごはん、魚のごま揚げ、付け合わせ、厚揚げの味噌汁	米、クラッカー、小麦粉、天ぷら粉、さとう、白ごま米粉	牛乳、ホキ生、あげみそ、にぼし	キャベツ、たまねぎ、黄桃缶、えのきたけ、コーン、にんじん、青ねぎ
25 (木)	カラフル焼肉丼、パンサンサー、フルーツ(オレンジ)	米、野菜ビスケット、さとう、はるさめ、マーガリン、す、サラダ油、ごま油、ロールパン	牛乳、牛肉、ツナ	オレンジ、ピーマン、ミックスキャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、きくらげ、しょうが
26 (金)	パンチリコンカン、キャベツサラダ、フルーツ	じゃがいも、バターロール、米、あまからせんべい、さとう、サラダ油、ごま油、白ごまコンソメ	牛乳、だいす、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ケチャップ、コーン、ごぼう、トマト、ビュレ
27 (土)	焼きうどん、華風スープ、バナナ	うどん、ドーナツ、あまからせんべい、ばりんこ、お好みソース、あぶら、ごま、ごま油、中華風だし	牛乳、とうふ、豚肉、ちくわ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ
30 (火)	ごはん、サンスー、タンナムル、フルーツ	米、ミレービスケット、プリン、の素、塩せんべい、す、さとう、中華味	牛乳、とうふ、豚肉、まぐろ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ほうれん草、たけのこ、青ねぎ、きくらげ